บรมพร บรมธรรม

ธรรม ๔ ประการที่ควรมีในทุกย่างก้าวชีวิต

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก





สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พระสังฆราชพระองค์ที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์

บรมพร บรมธรรม

ธรรม ๔ ประการที่ควรมีในทุกย่างก้าวชีวิต



สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เพื่อความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต

....

....

....



บุญกุศลอันเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ธรรมสภาขอน้อมอุทิศถวายแด่ **สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ประมุขแห่งสงฆ์ไทย พระผู้มีเมตตาเผยแพร่พระธรรม อันนำมาซึ่งความสงบสุขแห่งสาธุชน

คำนำ

"พร" หมายถึง สิ่งที่ประเสริฐ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และการที่จะเกิดพรนั้นต้องมาจากผลของกุศลกรรมที่ตนเองได้กระทำไว้ ผู้ปรารถนาพรจึงต้องกระทำกุศลธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้น อันจักนำมาซึ่งความสุข คือความสบายกาย สบายใจ

พุทธศาสนาได้นิยามความสุขเอาไว้ว่า หมายถึงการดำรงชีวิตที่ดีหรือชีวิตที่มีความเจริญ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนให้ความสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์ต่างแสวงหาเพื่อให้ได้พบกับเสรีภาพและการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง อันจะเกิดมีขึ้นมาได้ก็ด้วยการนำเอาหลักธรรมคำสอนขององค์พระศาสดามาประพฤติปฏิบัติ เพื่อเอาชนะตัณหาทุกรูปแบบ อันนำมาซึ่งความสุขที่มั่นคงถาวรแก่ตน

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระผู้ทรงพระเมตตาต่อทุกชีวิตได้นำหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเผยแพร่ ด้วยปรารถนาให้พุทธศาสนิกชนได้พบกับความสุขที่มั่นคงถาวร ปราศจากทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

ธรรมสภาเห็นคุณค่าในพระธรรมคำสอนนี้ จึงได้จัดพิมพ์เผยแพร่แก่ท่านสาธุชน เพื่อให้ได้ศึกษาและน้อมนำบทพระธรรมนี้ไปปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างความสุขกายสบายใจอันมั่นคงถาวร และมีความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิตตามควรแก่การปฏิบัติสืบไป

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ...

บรมพร บรมธรรม

ธรรม ๔ ประการที่ควรมีในทุกย่างก้าวชีวิต



สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อโรคฺยปรมา ลาภา สนฺตุฏฺฐิปรมํ ธนํ
วิสฺสาสปรมา ญาติ นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ ติฯ

ความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส

บัดนี้ จักแสดงศาสนธรรม...ธรรมะ คือคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา เพื่อให้สำเร็จประโยชน์แห่งการฟังธรรม ตามสมควรแก่วันธรรมสวนะอันเวียนมาถึงเข้า

ศาสนธรรม...ธรรมะคือคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดานั้น ได้แสดงสัจธรรม... ธรรมะที่เป็นตัวความจริงโดยปริยาย คือทางเป็นอันมาก ดังที่ได้แสดงมาแล้ว ซึ่งท่านให้จำนวนไว้ถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์

พระธรรมขันธ์ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปริยายธรรม...ธรรมะที่ทรงแสดงโดยปริยายดังที่กล่าวแล้ว **แต่ก็มีที่มุ่งหมายเป็นอันเดียวกัน คือ เพื่อดับกิเลสและกองทุกข์ เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสของสัตว์ทั้งหลาย**

รสแห่งพระธรรม

ท่านจึงได้มีเปรียบไว้ว่า...น้ำในมหาสมุทรทั้งสิ้น มีความเค็มเป็นรส ฉันใด ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแล้ว แม้โดยปริยายคือ ทางเป็นอันมาก ก็มีวิมุตติ...ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ เป็นรส ฉันนั้น

เพราะฉะนั้นเมื่อได้ฟังคำโดยปริยายใดปริยายหนึ่งก็ตาม เมื่อตั้งใจฟังด้วยดีแล้ว ย่อมได้รับรสของธรรมะคือวิมุตติ...ความหลุดพ้นดังกล่าวแล้ว เป็นวิมุตติชั่วคราวหรือว่าเป็นวิมุตติที่ถาวรตลอดไป ก็เป็นไปตามภูมิของสติปัญญาของผู้ฟัง ผู้ปฏิบัติธรรม

ธรรมเพื่อการบรรลุความสุขอันมั่นคงถาวร

จะได้นำมาแสดงโดยปริยายคือทางอันหนึ่งที่ตรัสไว้ดังที่ยกไว้เป็นอุทเทสเบื้องต้นว่า ...

๑. อโรคฺยปรมา ลาภา...

ลาภทั้งหลายมีความไม่มีโรคเป็นอย่างยิ่ง

๒. สนฺตุฏฺฐิปรมํ ธนํ...

ทรัพย์มีความสันโดษพอใจเป็นอย่างยิ่ง

๓. วิสฺสาสปรมา ญาติ...

ญาติทั้งหลายมีความคุ้นเคยไว้วางใจ เป็นอย่างยิ่ง

๔. นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ...สุขมีนิพพาน เป็นอย่างยิ่ง ดังนี้

สิ่งอันพึงปรารถนาของทุกชีวิต

อันว่าสุขนั้นย่อมเป็นที่ต้องการของทุก ๆ คน ทุกคนไม่ต้องการทุกข์ แต่ต้องการสุข แต่ทำไมทุกคนจึงยังบ่นกันว่าเป็นทุกข์...เป็นทุกข์ ที่จะกล่าวว่าเป็นสุข...เป็นสุข นั้นมีน้อย

ทั้งนี้ก็เพราะว่าการปฏิบัติของบุคคลโดยมากนั้นเป็นการปฏิบัติที่ไม่เป็นไปเพื่อความสุข แต่เป็นการปฏิบัติเพื่อความทุกข์ และแม้ว่าจะได้ความสุข ก็เป็นความสุขที่เล็กน้อย เป็นความสุขที่ไม่เป็นความสุขจริง เป็นความสุขที่ไม่มั่นคงถาวร เปลี่ยนเป็นทุกข์ได้โดยง่าย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสแสดงบรมธรรมทั้ง ๔ นี้ไว้สำหรับเป็นทางปฏิบัติให้บรรลุได้ถึงความสุขที่แท้จริง ความสุขที่มั่นคงถาวร ปราศจากทุกข์ทั้งสิ้นแม้แต่น้อย

๑. ลาภทั้งหลายมีความไม่มีโรคเป็นอย่างยิ่ง

การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงสุขดังกล่าว ในเบื้องต้นก็จะต้องได้ลาภ คือสิ่งที่อันเป็นเครื่องเกื้อกูลแก่ความต้องการก่อน

ความต้องการของบุคคลนั้น ทุกคนต้องมีความต้องการปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับดำรงชีวิต หรือจะเรียกว่านิสสัย คือเป็นที่อาศัยของชีวิตก่อน ชีวิตจึงดำรงอยู่ได้

เครื่องอาศัยของชีวิต

อันเครื่องอาศัยของชีวิตนั้น **เมื่อกล่าวเฉพาะสิ่งจำเป็นที่ชีวิตต้องการ ก็คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยาแก้ไข้**

เพราะทุกคนต้องการอาหารสำหรับบริโภคไปบำรุงเลี้ยงร่างกายทดแทนส่วนทั้งหลายในร่างกายนี้ ที่ต้องถูกเผาไหม้หมดสิ้นไป เป็นอาหารอย่างหยาบที่บริโภคกันวันละหนึ่งมื้อ สองมื้อ สามมื้อ หรือมากกว่า อันเป็นเครื่องนำธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เข้าไป บำรุงเลี้ยงร่างกาย ทดแทนสิ่งที่ขาดไป ที่สิ้นไป ที่หมดไป และ**ต้องการอาหารอย่างละเอียด คือ ลมหายใจเข้าออก** ซึ่งลมหายใจเข้าออกนี้ ก็ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่เหล่านี้เหมือนกัน แต่เป็นอย่างละเอียด อยู่ทุกขณะ ทุกลมหายใจเข้าที่นำเข้าไป และลมหายใจออกที่นำอากาศที่เน่าเสียออกมา เหล่านี้เป็นลาภ คือสิ่งที่พึงได้มาเพื่อจะสนองความต้องการของร่างกายในเรื่องอาหาร

และยัง**ต้องการผ้านุ่งห่ม สำหรับป้องกันหนาวร้อน สัมผัสเหลือบยุงลมแดดสัตว์เลื้อยคลาน และเพื่อป้องปิดสิ่งที่พึงละอาย**

ต้องการที่อยู่อาศัยก็สำหรับเพื่อป้องกันหนาวร้อน ป้องกันสัมผัสเหลือบยุงลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน เพื่อจำกัดอันตรายอันเกิดจากอากาศ หรือว่าดินฟ้าอากาศ สำหรับที่จะดำรงอยู่อย่างผาสุก

ต้องการยาแก้ไข้สำหรับที่จะกำจัดทุกขเวทนา เนื่องจากเกิดอาพาธป่วยไข้ต่าง ๆ เพื่อความไม่มีโรคเป็นอย่างยิ่งดังนี้

เพราะฉะนั้น ลาภคือการได้สิ่งที่เป็นปัจจัย เครื่องอาศัยสำหรับบำรุงชีวิตเหล่านี้มาบำรุงชีวิต ก็ทำให้เกิดความสุข และยังต้องการลาภคือสิ่งที่พึงได้ต่าง ๆ เพื่อบำบัดทุกข์ บำรุงความสุขต่าง ๆ ที่ยิ่งขึ้นไป

ร่างกายที่มีความผาสุกแสวงหาลาภได้ง่าย

แต่ว่า อันการที่เราจะได้ลาภมาและความที่สามารถจะใช้สอยลาภที่ได้มาอันเป็นปัจจัยเครื่องอาศัยของชีวิตดังกล่าวนี้ได้ ก็ต้องมีความไม่มีโรค ต้องไม่มีโรค คือ**ร่างกายมีความผาสุก ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีอนามัย มีความแข็งแรงของร่างกาย จึงสามารถที่จะแสวงหาปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับบำรุงชีวิตได้ และสามารถที่จะบริโภคใช้สอยปัจจัยเหล่านี้ได้**

แต่ถ้าประกอบด้วยโรค คือ ความไข้เจ็บทางร่างกายอยู่แล้ว ย่อมจะทำให้ความสามารถในการแสวงหาสิ่งที่ได้มาเหล่านี้ ยากเข้า ลำบากเข้า เพราะเหลือความสามารถน้อย ถ้ายิ่งมีโรคมากก็ยิ่งจะไม่สามารถที่จะแสวงหาอะไรได้ด้วยตนเอง

และในเรื่องการบริโภคใช้สอยก็เหมือนกัน **เมื่อไม่มีโรค ร่างกายมีความผาสุก มีอนามัย ก็สามารถที่จะบริโภคลาภเหล่านี้ได้ด้วยดี** แต่เมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะบริโภคลาภเหล่านี้ได้โดยสะดวกสบาย แม้แต่

อาหารที่จะบริโภคเข้าไปก็ไม่สะดวก จนถึงไม่สามารถจะบริโภคอาหารโดยปกติได้ จะต้องบดให้เหลวเป็นน้ำ และในที่สุดก็ไม่สามารถจะบริโภคสิ่งเหล่านี้ได้เลย

เพราะฉะนั้น **ความไม่มีโรคทางร่างกายนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อได้ความไม่มีโรคร่างกาย มีอนามัย ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ทำให้กายใจนี้มีความสามารถในการแสวงหาปัจจัยเครื่องอาศัยของชีวิตต่าง ๆ มาบริโภคใช้สอย และทำให้สามารถที่จะบริโภคใช้สอยสิ่งเหล่านี้ไปบำรุงร่างกายได้ จึงตรัสว่าเป็นลาภคือสิ่งที่ได้เป็นอย่างยิ่ง**

ความไม่มีโรคทางจิตใจ

อนึ่ง อันความไม่มีโรคทางร่างกายนี้ ชื่อว่าเป็นความไม่มีโรคที่ใช้พูดกันอยู่โดยทั่วไป แต่ในอริยวินัยนี้พระพุทธเจ้ายังทรงแสดงถึงโรคและความไม่มีโรคทางจิตใจ ต้องการให้จิตใจของเรา นี้ปราศจากโรคอีกประการหนึ่ง

สร้างเสริมเพิ่มเติมพลังทางจิตใจ

อันโรคทางจิตใจนี้ก็ได้แก่ บรรดากิเลสทั้งหลาย เป็นต้นว่าความตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจที่เป็นตัว ทุกขสมุทัย...**เหตุให้เกิดทุกข์** หรือจะกล่าวให้รวมกันเข้าเป็นกิเลสสามกอง คือ**กิเลสกองราคะ** ความติดใจรักใคร่ยินดี **กิเลสกองโทสะ** ความโกรธแค้นขัดเคืองจนถึงมุ่งร้ายหมายทำลาย **กิเลส**

กองโมหะคือความหลงถือผิดไปต่าง ๆ กิเลสเหล่านี้ชื่อว่าเป็นโรคของจิตใจ จิตใจเมื่อมีกิเลสเหล่านี้อยู่ก็ชื่อว่าเป็นกิเลส เป็นจิตใจที่มีโรค

ตัณหาดั่งลูกศรทิ่มแทงจิตใจ

และ**ตัณหานั้นยังได้ตรัสเปรียบเทียบเอาไว้อีกว่า เป็นเหมือนอย่างลูกศรที่ทิ่มแทงจิตใจ**

จิตใจมีตัณหาทิ่มแทงอยู่จึงเป็นจิตใจที่เดือดร้อน ไม่มีความผาสุก เพราะจะต้องดิ้นรนไปเพื่อจะได้บ้าง เพื่อจะเป็นบ้าง เพื่อจะไม่เป็น คือ เพื่อที่จะทำลายล้างสิ่งและภาวะที่ไม่ชอบใจให้สิ้นไปหมดไปได้

อาจจะกล่าวสรุปได้ว่าเป็นสองคือ...

ดิ้นรนไปเพื่อดึงเข้ามาซึ่งกาม หรือสิ่งที่ต้องการรักใคร่ปรารถนาพอใจ ซึ่งภพคือความเป็นนั่นเป็นนี่ที่ชอบใจ อย่างหนึ่ง

ผลักออกไป นั้นก็ได้แก่สิ่งที่ไม่ชอบใจ ภาวะที่ไม่ชอบใจอย่างหนึ่ง

ตัณหา...จึงเป็นความดิ้นรนที่จะดึงเข้ามา และที่จะผลักออกไปอยู่อย่างนี้เป็นประจำ เป็นเหมือนดั่งลูกศรเสียบแทงหัวใจอยู่ อันทำให้ใจนั้นเดือดร้อน เจ็บปวด ดิ้นรน ทุรนทุราย กวัดแกว่งไปต่าง ๆ ด้วยอำนาจของตัณหาหรือด้วยกิเลสสามกองดังที่กล่าวมานี้ **นี้เป็นจิตใจที่มีโรค**

ชื่อว่าตัณหาแล้วไม่มีอิ่ม ไม่มีเต็ม

เมื่อเป็นจิตใจที่มีโรคดั่งนี้ จึงทำให้จิตใจนี้มีความดิ้นรนที่จะได้มาซึ่งกาม คือสิ่งที่ปรารถนาพอใจ และมีความดิ้นรนที่จะได้มาอย่างนี้มากขึ้น ๆ โดยลำดับ ไม่มีที่จะเต็ม ไม่มีที่จะพอ ท่านจึงเปรียบเหมือนดั่งว่า...

มหาสมุทรไม่เต็มด้วยน้ำ ไฟย่อมไม่อิ่มด้วยเชื้อ
ตัณหาก็ไม่มีอิ่ม ไม่มีเต็ม ไม่มีพอ

ฉะนั้นผู้ที่ลุอำนาจของตัณหาดังกล่าวนี้ จึงได้พยายามจะดิ้นรนขวนขวายแสวงหาสิ่งทั้งหลายสั่งสมเข้ามามากมายจนเกินกว่าที่ตนเองจะบริโภคได้ เช่นว่าข้าว ทุกคนก็สามารถจะบริโภคได้เพียงวันละหนึ่งมื้อ สองมื้อ สามมื้อ สี่มื้อ แต่ว่าข้าวที่ตัณหาดิ้นรนแสวงหารวบรวมเข้ามานั้นมีมากมายเกินที่จะบริโภคใช้สอยดังกล่าวนี้ อย่างนับไม่ได้

เสื้อผ้าก็เช่นเดียวกัน ที่อยู่อาศัยก็เช่นเดียวกัน หยูกยาแก้ไข้สิ่งอื่นก็เช่นเดียวกัน นี่คือหามาป้อนตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นลาภคือสิ่งที่ได้มาด้วยอำนาจของตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะฉะนั้นจิตใจนี้จึงเป็นโรค

เหตุแห่งการแสวงหาอย่างไม่สิ้นสุด

โรคตัณหานี้ อันทำให้ดิ้นรนขวนขวายแสวงหาอย่างไม่สิ้นสุด และได้ลาภคือสิ่งที่ได้มาก็ไม่มีสิ้นสุด ไม่มีอิ่ม ไม่มีเต็ม ไม่มีพอ เพราะฉะนั้นจึงเป็นลาภคือการได้ที่ไม่มีอิ่ม ไม่มีเต็ม

ไม่มีพอ ในการที่จะมาเลี้ยงตัณหา ให้อิ่ม ให้เต็ม ให้พอนั้น ไม่สามารถจะทำได้ การที่จะมาเลี้ยงร่างกายให้เต็ม ให้อิ่ม ให้พอนั้น ไม่มาก ดังที่ทุกคนบริโภคใช้สอยกันอยู่ดังกล่าว

ข้าวหรือ**อาหาร**...ก็มื้อละอิ่มหรือว่ามื้อละสองอิ่ม หรือว่าวันละสองอิ่มสามอิ่ม **ผ้านุ่งผ้าห่ม**...ก็นุ่งห่มได้คราวละหนึ่งชุด **ที่อยู่อาศัย...**ก็อยู่อาศัยได้เฉพาะที่ร่างกายจะนั่งจะนอนได้ ไม่ยิ่งไปกว่าโลงใส่ศพของแต่ละบุคคล เนื้อที่ยิ่งกว่าโลงใส่ศพของแต่ละบุคคลนั้นเป็นที่อาศัยเพียงพอสำหรับกายอันหนึ่ง ๆ แล้วก็หยูกยาแก้ไข้นั้นเล่าก็สำหรับใช้ในคราวที่ป่วยไข้

แม้ได้ภูเขาทองคำทั้งลูกก็ไม่พอแก่ตัณหา

แต่ว่า **นอกจากนี้ยังมีสิ่งต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก ซึ่งตัณหาต้องการอันร่างกายบริโภคไม่ได้** เช่น เพชรนิลจินดา เครื่องประดับต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ร่างกายบริโภคเข้าไปไม่ได้ **แต่เป็นสิ่งที่ใจต้องการ** เมื่อใจต้องการบริโภคจึงได้พากันแสวงหามามากมาย ยิ่งเป็นของดีที่สุด ราคาแพงที่สุด ก็ยิ่งอยากได้ เมื่ออยากได้...ได้มาชิ้นหนึ่งแล้วก็ยังไม่พอ ต้องการที่จะได้ชิ้นที่สองที่สามต่อไปอยู่ดังนี้ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเปรียบเอาไว้ว่า **แม้จะได้ภูเขาเป็นทองคำทั้งลูก ก็ไม่พอแก่ตัณหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก** แม้จะป้อนภูเขาทั้งลูกนั้นให้แก่ตัณหา ให้ตัณหาอิ่มพอดังนี้หาได้ไม่ ตัณหายังต้องการภูเขาลูกที่สอง ที่สาม ให้เป็นทองต่อไป ดังนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น ใจที่เป็นโรคตัณหาดั่งนี้ แม้จะได้ลาภอะไรมาก็ไม่อิ่ม ไม่เต็ม ไม่พอ

จิตใจที่ไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสสอนว่า ใจนี้ไม่ให้เป็นโรค คือ รักษาโรคของจิตใจด้วยการมาปฏิบัติถอนตัณหา ระงับตัณหาในจิตใจลงไป **และเมื่อใดถอนตัณหาในจิตใจลงไปได้ รำงับในจิตใจออกไปได้ รำงับราคะ โทสะ โมหะ หรือว่า โลภ โกรธ หลง ออกไปได้ จิตใจหายโลภตัณหา หายโลภกิเลส เป็นจิตใจที่ไม่มีโรคดั่งนี้แล้ว จึงจะชื่อว่าเป็นลาภอย่างยิ่ง** คือ เป็นการได้อย่างยิ่ง มีการอิ่ม มีการเต็ม มีการพอ

๒. ทรัพย์มีความสันโดษพอใจเป็นอย่างยิ่ง

ก็อะไรเล่าหรือ? ทรัพย์อะไรเล่าที่จะทำให้ตัณหานี้ลดไป หายไป หมดไป ราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าโลภ โกรธ หลง หายไปหมดสิ้นไปจากจิตใจ เป็นจิตใจที่ไม่มีโรค ฉะนั้นก็จะต้องแสวงหาให้ได้ทรัพย์อย่างนั้นมา

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบาทคาถาที่สองว่า...
สนฺตุฏฺฐิปรมํ ธนํ.
ทรัพย์มีความสันโดษ พอใจ เป็นอย่างยิ่ง

เพราะฉะนั้นผู้ที่ต้องการลาภคือต้องการได้ทรัพย์มาดับตัณหาในจิตใจของตนเอง ทำจิตใจของตนเองให้ปราศจากโรค จึงต้องแสวงหาความสันโดษ ต้องปฏิบัติในความสันโดษ

ความสันโดษ : ความพอใจ

ความสันโดษคือความพอใจตามได้ อันเรียกว่า **ยถาลาภสันโดษ** สันโดษคือความยินดีตามกำลัง อันเรียกว่า **ยถาพลสันโดษ** สันโดษคือความยินดีพอใจตามสมควร อันเรียกว่า **ยถา สารุปปสันโดษ**

อย่าสันโดษในกุศลธรรม

ฉะนั้นจะต้องปฏิบัติให้จิตใจมีสันโดษ คือความยินดีด้วยสิ่งที่ได้มาอันเรียกว่าลาภ ตามกำลังที่จะพึงได้และตามที่สมควร สันโดษที่มีลักษณะดังนี้ เป็นสันโดษในพระพุทธศาสนา และไม่ขัดกันกับความเพียรที่จะแสวงหาลาภ ที่จะแสวงหาทรัพย์ทั้งภายนอกอันสำหรับบำรุงกาย ทั้งภายในสำหรับบำรุงจิตใจให้ยิ่งขึ้นไป เป็นแต่เพียงว่าเมื่อได้มาเท่าไร ตามกำลังที่จะพึงได้อย่างไร ตามที่สมควรอย่างไร ก็มีความยินดีเท่านั้น คือมีความยินดีในผลแต่ว่าเหตุคือการกระทำที่ดีที่ชอบต่าง ๆ นั้นไม่ให้มีสันโดษ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนเอาไว้โดยตรงว่า**อย่าสันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย** กุศลธรรมนั้นก็คือความดีทั้งหลายอันจะเป็น**บุญกิริยาวัตถุสาม** คือทาน ศีล ภาวนา เป็น

ไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา หรือเป็น**กุศลธรรม**ประการอื่น เช่น พรหมวิหารธรรม มีเมตตา กรุณา เป็นต้น **เป็นสิ่งที่ไม่พึงสันโดษคือพอใจเท่าที่มีอยู่เท่านั้น แต่ว่าให้มีความเพียรที่จะปฏิบัติกุศลธรรมเหล่านี้ให้ยิ่งขึ้นไป** เพราะทุกคนนั้นเมื่อยังมีกิเลสอยู่ ยังละกิเลสไม่ได้ ก็จะต้องมีกิจคือต้องปฏิบัติ กระทำดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า **ให้ศึกษาใน ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา ให้ศึกษาใน อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา จนกว่าที่จะบรรลุนิพพาน ถอนลูกศรออกจากจิตใจ ดับกิเลสในกองทุกข์ทั้งสิ้น** เมื่อนั้นแหละจึงจะเสร็จกิจที่พึงกระทำศึกษาจบ ดังนี้

ปฏิบัติกุศลธรรมโดยมีสันโดษกำกับ

เพราะฉะนั้นตราบใดที่ยังละกิเลสไม่ได้ ตราบนั้นก็อย่าสันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย ต้องปฏิบัติในกุศลธรรมทั้งหลายให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยไม่หยุด แต่ว่าก็ให้มีสันโดษกำกับไปด้วย คือเมื่อปฏิบัติได้ผลเท่าไรก็ยินดีในผลที่ได้ตามกำลังที่ได้ และตามความสมควรที่ปฏิบัติได้ ไม่ปฏิบัติกระทำให้เกินกำลังและปฏิบัติผิดทาง...ไม่สมควร ต้องปฏิบัติให้สมควรคือ ให้ถูกทางที่ถูกต้อง ต้องมีสันโดษกำกับอยู่ด้วยดังนี้

ว่าถึงลาภในภายนอก เป็นต้นว่าปัจจัยเครื่องอาศัยทั้งสี่อย่างก็ให้มีความสันโดษยินดีตามมีตามได้ คือตามที่จะแสวงหาได้ ทั้งไม่ยกตนข่มท่านเพราะเหตุว่าสันโดษ คือไม่ดูหมิ่นผู้อื่นที่

ไม่สันโดษ ไม่ยกตนว่าเราดีกว่าเพราะเรามีสันโดษ เป็นการยกตนข่มท่าน เป็นการอวดอ้างตน...ไม่มีการอวดอ้างตน แต่ว่าเป็นการปฏิบัติให้สันโดษด้วยตนเองในเหตุอย่างนี้ในผลที่พึงได้ดังนี้ และให้มีความเพียรปฏิบัติในกุศลธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

สันโดษนี้...เป็นข้อที่พึงปฏิบัติทั่วไปในประชาชนทั้งปวง เพราะว่าทุกคนนั้นเมื่อมีสันโดษอยู่ดั่งนี้ ก็จะตั้งใจทำมาหากิน และเมื่อได้ทรัพย์มาเท่าไรก็ยินดีเท่านั้น และเมื่อต้องการจะได้ทรัพย์ให้มากขึ้นก็เพิ่มความเพียรให้มากขึ้น แต่ว่าต้องพอใจในการใช้ความเพียรไม่ให้เกินกำลัง และในทางที่ถูกที่ต้องที่สมควร เรียกว่ามีความสันโดษตามกำลัง สันโดษตามสมควร หรือในทางที่สมควร และเมื่อได้มาเท่าไรก็ยินดีเท่านั้น แต่ไม่ยินดีในเหตุที่จะกระทำ ประกอบความเพียรให้ยิ่งขึ้น ให้ถูกต้องยิ่งขึ้น แต่ก็ต้องเป็นไปตามกำลัง ไม่เกินกำลัง และไม่ปิดทางให้เป็นไปตามสมควร **มีสันโดษกำกับอยู่ดังนี้เสมอแล้ว ก็จะทำให้ทุกคนนั้นมีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพการงาน และจะทำให้ประกอบอาชีพการงานในทางที่ถูกต้อง และไม่เกินกำลังที่ตนจะพึงทำได้**

สันโดษในการได้ทรัพย์และใช้ทรัพย์

แม้ในการได้ก็เหมือนกัน ก็ไม่รับเกินกำลังที่ตนจะรับได้ รับในสิ่งที่ตนสามารถจะรับได้ ดั่งนี้แล้วก็ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีความสันโดษ ความสันโดษดังกล่าวนี้จึงเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง เป็นทรัพย์

ที่เมื่อได้มาแล้ว**ก็ใช้ทรัพย์นี้ดับตัณหาภายในจิตใจ ทำจิตใจนี้ไม่ให้มีโรค...ทำจิตใจไม่ให้มีโรคได้ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง** และทั้งหมดนี้ก็เกี่ยวแก่จิตใจนั่นเอง

๓. ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง

จิตใจนั่นเป็นจิตใจที่มีวิสาสะ คือไว้วางใจได้ก็มี เป็นจิตใจที่ไม่เป็นวิสาสะคือไว้วางใจไม่ได้ก็มี

แม้จิตใจของตัวเองก็เหมือนกัน **จิตใจของตัวเองนั้นก็ไม่ใช่ว่าจะไว้วางใจได้** เพราะจิตใจของตนเองนั้น ย่อมมีความดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายด้วยตัณหากิเลสต่าง ๆ นั้นจึงเป็นจิตใจที่ไว้วางใจตนเองไม่ได้ ถ้าไว้วางจิตใจตนเองแล้วก็จะก่อให้เกิดภัย และผู้อื่นก็ไว้วางใจในจิตใจผู้อื่นไม่ได้ ในเมื่อมีจิตใจที่ประกอบด้วยตัณหากิเลสดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า **ความไว้วางใจก่อให้เกิดภัยได้** ดั่งนี้

พึงสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นแด่ตนเอง

แต่ก็**พึงปฏิบัติสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น คือทำใจตัวเองให้ไว้วางใจได้** คือให้จิตใจของตัวเองนั้นปิด เป็นจิตใจที่ไม่ลุอำนาจของตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ถ้ายังละตัณหาไม่ได้ ก็อย่าเป็นทาสของตัณหา แต่ให้เป็นนายของตัณหา ยังละกิเลสไม่ได้ ยังมีกิเลสอยู่

ก็ให้เป็นนายของกิเลส อย่าเป็นทาสของกิเลส เมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว จึงจะไว้วางใจตัวเองได้ เมื่อใดไว้วางใจตัวเองได้ก็เป็นที่ไว้วางใจของบุคคลอื่นได้

ความเป็นญาติ...คุ้นเคยอย่างยิ่ง

เพราะฉะนั้น บุคคลนั้นเมื่อมีความไว้วางใจตัวเองได้ ก็ชื่อว่าเป็นญาติของตัวเอง เป็นมิตรเป็นสหายของตัวเอง ถ้าไว้วางใจตัวเองไม่ได้ ก็ไม่ชื่อว่าตัวเองไม่เป็นญาติของตัวเอง ไม่เป็นมิตรเป็นสหายของตัวเอง

แต่เมื่อทำจิตใจให้ไว้วางใจได้จึงจะชื่อว่าเป็นญาติของตัวเองและเป็นมิตรสหายของตัวเอง และเป็นมิตรสหายของผู้อื่นโดยแท้จริง

เพราะฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะปฏิบัติตนให้เป็นที่ไว้วางใจของตัวเองได้ ให้เป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่นได้ คือไม่ให้เป็นทาสของตัณหา ของกิเลส เมื่อยังมีกิเลสก็ให้เป็นนายของกิเลส เป็นนายของตัณหา จนถึงละกิเลสละตัณหาได้ดั่งนี้แล้ว ก็จะชื่อว่าได้มีญาติทั้งหลายที่มีความคุ้นเคยเป็นอย่างยิ่ง

๔. นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

ในทางการปฏิบัติให้ทำใจไว้วางใจของตนเองได้โดยสิ้นเชิงนั้นต้องอาศัยนิพพาน จึงตรัสไว้เป็นบาทคาถาที่สี่ว่า นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ... นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ดั่งนี้

คือปฏิบัติในมรรคมีองค์แปด หรือย่อลงในไตรสิกขา จนทำให้กิเลสในกองทุกข์สิ้นไป ถอนตัณหาที่เสียบแทงใจตัวเองได้ ดับกิเลสได้จึงเป็นนิพพาน ดั่งนี้

สุขที่มั่นคงถาวร ปราศจากสิ่งที่เป็นทุกข์
เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วก็ชื่อว่า "ได้ลาภอย่างยิ่ง"
เพราะว่าได้ความไม่มีโรค
และชื่อว่า...ได้มีความสันโดษอันเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง
ได้ชื่อว่าเป็นญาติอย่างยิ่ง...
เพราะมีความไว้วางใจของตัวเองได้
และชื่อว่าได้บรมสุข คือสุขอย่างนี้

เ พ ร า ะ ฉ ะ นั้ น . . .
ธรรมปฏิบัติทั้งสี่ข้อนี้ จึงเป็นธรรมปฏิบัติที่สมควร
ซึ่งทุกคนควรปฏิบัติอยู่ประจำตัวเป็นนิจ
เพื่อให้บรรลุถึงบรมธรรมทั้งสี่ที่อรรถาธิบาย
ดังแสดงมาด้วยประการ ฉะนี้

จากแถบเสียงพระธรรมเทศนา **"บรมพร ๕ ประการ"** ๓ ตุลาคม ๒๕๓๑

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สิ่งที่ต้องมีในทุกย่างก้าวของการดำรงชีวิต



สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

ธรรมปฏิบัติสำคัญในพุทธศาสนา

สมาธิ ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาบทสามก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่นที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดั่งนี้

ฉะนั้น **สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา**

คัดลอกจากพระนิพนธ์ **"หลักการทำสมาธิเบื้องต้น"** ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์

สิ่งที่ต้องมีในการดำรงชีวิต

แต่สมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทั่ว ๆ ไปด้วย **เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุก ๆ อย่าง** ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือทางด้านปฏิบัติธรรม มีคนไม่น้อยเข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้นก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

ความหมายของ "สมาธิ"

สมาธิ นั้นได้แก่ **ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว** ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดังนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

สมาธิในการเล่าเรียนศึกษา

ในการเล่าเรียนศึกษา...จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดังที่เรียกว่า **ตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง**

ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน

เช่นว่าใน**การอ่าน**...ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้าง ๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และ**เมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่าน จึงจะรู้เรื่องที่อ่าน**

ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกันก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือ ใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน

ใน**การเขียน**หนังสือก็เหมือนกัน **มือเขียน...ใจก็ต้องเขียนด้วย** การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียนหรือถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้ว ก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจถึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือ ที่เขียน

ใน**การฟัง**ก็เหมือนกัน **หูฟัง...ใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย** ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง

ดั่งนี้จะเห็นว่าในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ

ทุกการกระทำต้องประกอบด้วยสมาธิ

ในการทำงานทุกอย่างก็เหมือน ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้แต่ใจที่คิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้ จึงทำการงานสำเร็จได้

ตามนัยนี้จะเห็นได้ว่า **สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง**

นี้เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

สมาธิในการหัด

ต่อจากนี้ จะได้กล่าวถึง**สมาธิในการหัด** ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จะต้องมีการหัดประกอบด้วย

สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดาเหมือนอย่างที่ทุกคนมีอยู่นั้นยังไม่เพียงพอ เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย หวั่นไหวไปในอารมณ์คือเรื่องต่างๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดังนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบ

ขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำงานตามที่ประสงค์ได้

ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังคำสอน ไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ชังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดังนี้ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่าน จะเขียน จะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี

สมาธิในการงาน

ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่า **"กิเลส"** คือ ความรัก ความชัง ความหลง เป็นต้น ดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ได้ดีเช่นกัน

ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิแล้วก็จะเป็นดั่งนี้ แม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามารบกวนให้เกิดกระสับกระส่าย ดังนั้นความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

เหตุที่ต้องหัดทำสมาธิ

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ หัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิ

สมาธิแก้อารมณ์และกิเลสของใจ

อย่างแรกนั้นก็คือว่า อารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้น บางคราวก็เป็น**อารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตราย**ต่อการศึกษา ต่อการงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ ต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดั่งนั้นให้ได้

บางคราวก็เกิด**อารมณ์โกรธ** ความโกรธทำใจให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นต้องหัดทำสมาธิ คือ หัดสงบใจจากอารมณ์โกรธจากความโกรธดั่งนั้น

ในบางคราวก็มี**อารมณ์หลง** ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่างๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลง จากความหลงนั้น ๆ

สมาธิ : เปลี่ยนอารมณ์ให้แก่ใจ

คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนาวิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าวก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก่ใจ

คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่า อารมณ์รักทำให้เกิดความชอบ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ

ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อย่างญาติสนิท มิตรสหาย มารดาบิดา บุตรธิดารักกัน

ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง

ภาวะของใจ

เพราะว่า **ภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์ใด**

เมื่อ**ใจตั้งอยู่ในอารมณ์รัก... ความรัก** ความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม ก็เกิดความสงบ

ใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ

หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลง ก็สงบ

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า... **อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลานั้น เมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว การที่หัดไว้ก็**

จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบจิตใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดั่งนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่งที่จะต้องหัดเอาไว้

สมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่น

ประการที่สอง **หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น** คือให้มีพลังขึ้น

ก็เหมือนกับการออกกำลังกายเพื่อให้กายมีเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังอยู่บ่อย ๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มมากขึ้น ก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี้คือสมาธิในการฝึกหัด

สมาธิในการใช้เพื่อระงับอารมณ์และกิเลส

คราวนี้**สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่าง**เหมือนกัน

อย่างหนึ่ง**เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลสที่เป็นปัจจุบัน**ดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้ว ก็จะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก ความชัง ความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจของตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดีได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มา

เป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม

สมาธิในการใช้สำหรับประกอบการงาน

และอีกอย่างหนึ่ง ก็ต้องการ**เพื่อใช้สำหรับประกอบการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย** ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียน ในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดั่งนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การงานดี นี้คือสมาธิในการนำมาใช้

วิธีทำสมาธิ

ตามที่กล่าวมานี้เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่ว ๆ ไป และก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิ และการใช้สมาธิ

จะได้ให้**วิธีทำสมาธิ**ย่อข้อหนึ่งก็คือว่า...

ท่านสอนให้**เลือกสถานที่ทำสมาธิ**ที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น ในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่าที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้ และเข้าไปสู่สถานที่นั้น **นั่งขัดบัลลังก์**หรือที่เรียกว่า**ขัดสมาธิ** เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้ สุดแต่ความพอใจ หรือตามที่จะมีความผาสุก

ดำรงสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่า **รวมสติเข้ามา**

ทางเดินของลมในการกำหนดสมาธิ

กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหนก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่ง่ายนั้นก็คือว่า ปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน อันเป็นที่ลมกระทบเมื่อหายใจเข้า...ลมหายใจเข้าจะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออกออกที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะฟุบลงหรือว่ายุบลงไป เพราะฉะนั้น ก็ทำความรู้ ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายกระพุ้งจมูกก็ได้

ก็ลองทำความรู้ในการหายใจเข้าหายใจออกดูดังนี้ก่อน

หายใจเข้า...ก็จากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่าเป็นทางเดินของลมในการกำหนดทำสมาธิ

กำหนดรู้ลมหายใจในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

คราวนี้ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาภีดั่งนั้น แต่ว่า**กำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว** หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ดั่งนี้

และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้...

หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ หายใจเข้า ๒ หายใจออก ๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒

๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับ ๑-๑ ถึง ๕-๕ ใหม่ แล้วก็ ๑-๑ ถึง ๕-๕ ใหม่ แล้วก็ ๑-๑ ถึง ๖-๖ ใหม่ ดังนี้หลาย ๆ หนจนจิตรวมเข้ามาได้ดีพอควรก็ไม่ต้องนับคู่ แต่ว่านับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕, ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น

วิธีนับดั่งนี้ เป็นวิธีที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่น นับ ๑-๑๐ จนถึง ๑๐-๑๐ ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านไว้แค่ ๑๐-๑๐ นั้น ท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้นจึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป

อีกอย่างหนึ่ง พระอาจารย์ท่านสอนให้**กำหนดหายใจเข้า...พุท หายใจออก...โธ** พุทโธ...พุทโธ หรือธัมโม...ธัมโม หรือว่า สังโฆ...สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้เข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากระทบเท่านั้น ให้ทำดั่งนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่วแน่ได้นาน ๆ

นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ในวันนี้ ท่านที่สนใจขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป...



พ ร ะ ป ร ะ วั ติ ย่ อ

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

(สุวัฑฒนมหาเถระ เจริญ คชวัตร)

สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์



สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก มีพระนามเดิมว่า เจริญ คชวัตร ประสูติ เมื่อวันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๖ เป็นบุตรคนโตของ นายน้อย คชวัตร และนางกิมน้อย คชวัตร ชาวกาญจนบุรี มีน้องชาย ๒ คน ได้แก่ นายจำเนียร คชวัตร และนายสมุทร คชวัตร

เมื่อพระชันษาได้ ๘ ปี ทรงเข้าเรียนที่โรงเรียนประชาบาล วัดเทวสังฆาราม จนจบชั้นประถม ๕ (เทียบเท่ามัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๒ ในปัจจุบัน) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๘ ในขณะที่มีพระชันษา ๑๒ ปี ทรงบรรพชาเป็นสามเณร ในปี พ.ศ. ๒๔๖๙ ขณะมีพระชันษาได้ ๑๔ ปี ที่วัดเทวสังฆาราม โดยมี พระเทพมงคลรังษี (ดี พุทธฺโชติ) เจ้าอาวาสวัดเทวสังฆาราม เป็นพระอุปัชฌาย์ และ พระครูนิวิฐสมาจาร (เหรียญ สุวณฺณโชติ) เจ้าอาวาสวัดศรีอุปลาราม เป็นพระอาจารย์ให้สรณะและศีล

ภายหลังบรรพชาแล้วได้จำพรรษาอยู่ที่วัดเทวสังฆาราม ๑ พรรษา จากนั้นได้เดินทางมาศึกษาพระธรรมวินัยที่วัดเสน่หา นครปฐม หลังจากนั้นพระเทพมงคลรังษี (ดี พุทฺธโชติ) ได้นำพระองค์ขึ้นเฝ้าถวายตัวต่อสมเด็จพระวชิรญาณวงศ์ เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร (สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์) เพื่ออยู่ศึกษาพระปริยัติธรรม ทรงได้รับประทานนามฉายาจากสมเด็จพระสังฆราช ว่า **"สุวฑฺฒโน"** ซึ่งมีความหมายว่า **"ผู้เจริญดี"**

ครั้นพระชันษาครบอุปสมบท จึงทรงกลับไปอุปสมบทที่วัดเทวสังฆารามเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๖ ภายหลังจึงได้เดินทางเข้ามาจำพรรษา ณ วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร เพื่อทรงศึกษาพระธรรมวินัย และที่วัดบวรนิเวศวิหารนี่เอง ได้เข้าพิธีอุปสมบทซ้ำเป็นธรรมยุติกนิกาย โดยมีสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ เป็นพระอุปัชฌาย์

ทรงเริ่มเรียนพระปริยัติธรรมกับพระครูสังวรวินัย (อาจ) เจ้าอาวาสวัดเสน่หา เมื่อวันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๗๐ แล้วจึงเริ่มเรียนภาษาบาลี โดยมีพระเปรียญจากวัดมกุฏกษัตริยาราม วรวิหาร กรุงเทพมหานคร เป็นอาจารย์สอน จากนั้นเดินทางมาศึกษาพระปริยัติธรรมที่วัดบวรนิเวศวิหาร และทรงสอบนักธรรมชั้นตรีได้ในปี พ.ศ. ๒๔๗๒ และทรงสอบนักธรรมชั้นโท และเปรียญธรรม ๓ ประโยค ได้ในปี พ.ศ. ๒๔๗๓ จากนั้นสอบได้ทั้งนักธรรมชั้นเอกและเปรียญธรรม ๔ ประโยค ในปี พ.ศ. ๒๔๗๕

หลังจากนั้น ทรงกลับไปสอนพระปริยัติธรรมที่โรงเรียนเทวานุกูล วัดเทวสังฆาราม เป็นเวลา ๑ พรรษา แล้วจึงทรงกลับมาอยู่วัดบวรนิเวศวิหาร เพื่อทรงศึกษาพระปริยัติธรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง จนสอบได้เปรียญธรรม ๙ ในปี พ.ศ. ๒๔๘๔

หลังจากที่พระองค์สอบได้เปรียญธรรม ๙ แล้ว ทรงเริ่มงานอันเกี่ยวเนื่องกับคณะสงฆ์อีกมากมาย ซึ่งนอกจากเป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแล้ว ยังเป็นผู้อำนวยการศึกษาของสำนักเรียนวัดบวรนิเวศวิหาร มีหน้าที่จัดการศึกษาของภิกษุสามเณรทั้งแผนกธรรมและแผนกบาลี รวมทั้งทรงเป็นสมาชิกสังฆสภาโดยตำแหน่ง ในฐานะเป็นพระเปรียญ ๙ ประโยค ต่อมาเมื่อมีการจัดตั้งมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยขึ้นอีกครั้ง ในปี พ.ศ. ๒๔๘๘ ทรงรับหน้าที่เป็นกรรมการสภาการศึกษาและอาจารย์ของมหาวิทยาลัย รวมทั้งเป็นพระวินัยธรชั้นอุทธรณ์และรักษาการพระวินัยธรชั้นฎีกา อีกทั้งยังทรงเป็นเลขานุการในสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ อีกด้วย

เมื่อพระชันษา ๓๔ ปี ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ **พระโศภนคณาภรณ์** ได้รับเลือกให้เป็นพระอภิบาลของพระภิกษุพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในระหว่างที่ผนวชเป็นพระภิกษุ พ.ศ. ๒๔๙๙ ได้เลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นธรรม ที่ **พระธรรมวราภรณ์** ราชทินนามทั้ง ๒ เป็นราชทินนามที่ตั้งขึ้นใหม่สำหรับพระราชทานแก่พระองค์ เป็นรูปแรก

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๔ เป็นผู้รักษาการเจ้าคณะธรรมยุตภาคทุกภาค และเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร และได้รับการสถาปนาที่ **พระสาสนโสภณ** ทรงเข้ารับตำแหน่งกรรมการมหาเถรสมาคมตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๖ และยังคงดำรงตำแหน่งมาจนถึงปัจจุบัน นอกจากนั้นยังได้ทรงนิพนธ์ผลงานทางวิชาการ เอกสาร และตำราด้านพุทธศาสนาไว้มากมาย

พ.ศ. ๒๕๑๕ ได้รับพระราชทานสถาปนาเป็นสมเด็จพระราชาคณะที่ **สมเด็จพระญาณสังวร** ซึ่งเป็นราชทินนามที่พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย โปรดให้ตั้งขึ้นใหม่สำหรับพระราชทานสถาปนาสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) พระราชาคณะฝ่ายวิปัสสนาเป็นครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ. ๒๓๕๙ ตำแหน่งสมเด็จพระราชาคณะที่สมเด็จพระญาณสังวร จึงเป็นตำแหน่งพิเศษที่โปรดพระราชทานสถาปนาแก่พระเถระผู้ทรงคุณทางวิปัสสนาธุระเท่านั้น

พ.ศ. ๒๕๓๑ เมื่อสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (วาสน์ วาสโน) สิ้นพระชนม์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช จึงมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯสถาปนาพระองค์ขึ้นเป็น สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ในราชทินนามเดิม คือ **“สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก”**

ทรงเป็นผู้นำคณะสงฆ์สูงสุดแห่งโลกพระพุทธศาสนา อันเป็นตำแหน่งที่ได้รับการทูลถวายจากผู้นำชาวพุทธโลกจาก ๓๒ ประเทศเข้าร่วมประชุมสุดยอดพุทธศาสนิกชนแห่งโลก ณ

ประเทศญี่ปุ่น เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๕ ในฐานะที่ทรงได้รับการเคารพสูงสุด รวมทั้งเป็นสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายกแห่งประเทศไทย ผู้สอนพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ทุกคนปฏิบัติธรรมตั้งอยู่ในพระปัญญาธรรม และพระกรุณาธรรม นำไปสู่สันติภาพและความเจริญรุ่งเรือง มีพระบารมีปกแผ่ไพศาลไปทั่วราชอาณาจักรไทยและทั่วโลก นับเป็นแบบอย่างของสากลโลก ซึ่งเป็นการมอบตำแหน่งนี้เป็นครั้งแรกของโลก

วันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ขณะทรงรักษาพระอาการประชวรอยู่ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ได้เกิดอาการติดเชื้อในกระแสพระโลหิต ทำให้สิ้นพระชนม์ เมื่อเวลา ๑๙.๓๐ นาฬิกา สิริรวมอายุ ๑๐๐ พรรษา

จากนั้นมีการเคลื่อนพระศพจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มายังพระตำหนักเพชร วัดบวรนิเวศวิหาร ในวันศุกร์ที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เวลา ๑๒.๑๕ นาฬิกา ในการนี้พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช สยามมกุฎราชกุมาร เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ทรงสรงน้ำพระศพในเวลา ๑๗.๐๐ นาฬิกา และได้พระราชทานพระโกศกุดั่นใหญ่ภายใต้เศวตฉัตรสามชั้น พร้อมเครื่องประกอบพระเกียรติยศ และให้มีพิธีสวดพระอภิธรรมพระศพเจ็ดวัน



สถาบันบันลือธรรม เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดและเผยแพร่พระพุทธศาสนา สานต่อเจตนารมณ์**หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ** แห่งสวนโมกขพลาราม **หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ** องค์ประธานสถาบันบันลือธรรม และ**ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี** ป.ธ. ๘ (นายบันลือ สุขธรรม) ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา

สถาบันบันลือธรรม และ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา **www.thammasapabooks.com**

กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม **สื่อสารข้อมูลได้ที่ www.facebook.com/thammasapa**

๑. โครงการ **พบพระ พบธรรม** พระเถระแสดงธรรม ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. สอบถามองค์บรรยายธรรมที่ ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘

๒. โครงการ **อยู่กันด้วยความรัก** จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศล ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติและช่วยเหลือชุมชนในถิ่นทุรกันดาร จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติทุกปี โทร. ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘

๓. ธรรมสถาน **"สวนมุทิตาธรรมาราม"** อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ทุกวันเสาร์ต้นเดือน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. สอบถามองค์แสดงธรรมและเข้าร่วมกิจกรรมที่ โทร. ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘

๔. กองทุน **"คลังธรรมทาน"** บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศล เพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็น**จดหมายขอรับบริจาค**ได้ที่ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม

๕. **หอสมุดธรรมสมาธิ** ห้องสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา พร้อมกับฟังธรรมะในสวนใต้ร่มเงาไม้ตามธรรมชาติ สถานที่รื่นรมย์ ณ สวนมุทิตาธรรมาราม เปิดบริการ ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. สอบถามข้อมูลเพื่อขอใช้สถานที่เพื่ออบรมฟรี โทร ๐๒-๔๘๒-๑๑๙๖, ๐๘๗-๙๐๘๑๑๙๘ www.thamsamati.com

๖. **เรือนทานวันพระ** ขอเชิญ**รับประทานอาหารฟรี** ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๓.๐๐ น. ทุกวันพระ ณ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ถ. บรมราชชนนี ๑๑๙ กทม. ๑๐๑๗๐ โทร ๐๘๑-๗๓๕-๑๗๖๖

๗. **หอศิลป์พุทธะ • Buddha Art Gallery** จัดแสดงภาพพุทธประวัติของ อาจารย์กฤษณะ สุริยกานต์ และ นิทรรศการพุทธศิลป์ พุทธธรรม สถานที่นั่งสมาธิ วิปัสสนาภาวนา โทร. ๐๘๖-๐๐๓๕๔๗๘



การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์ นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทานที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ ชื่อว่าได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีและมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์อย่างสูงสุด โปรดติดต่อที่..........**โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา ธรรมสภา**

เลขที่ ๑-๑๒ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐ โทร. ๐๒-๘๘๘-๗๙๔๐, ๐๘๙-๒๑๐๕๑๓๓ โทรสาร. ๐๒-๔๔๑-๑๔๖๔ www.thammasapa.com





ISBN : 978-616-03-0690-9



สื่อสารข้อมูลที่.....

www.thammasapa.com mobile : 089-210-5133

ขอกราบขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่สนับสนุนและสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้

โปรดช่วยอุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์หนังสือ บรมพร บรมธรรม ราคาเล่มละ ๒๐ บาท